சித்த மருத்துவம்

திரு. எஸ். நாகராஜர்,
த/பெ. ஏ. சுப்ரமண்யர்,
" அப்சரா சில்க் ஹவுஸ் "
பஜார் வீதி, சேலம் - 631 001

திங்கள் இதழ்

மலர் : 6 ✱ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 ஏப்ரல் 1, 1988 ✱ இதழ் : 12



சிறப்புக் கட்டுரை

எருக்கு



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20.00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 6 | 1988 ஏப்ரல், 1 | இதழ்: 12

உலகில் மனித இனத்தில் மட்டுமே நோய்கள் மலிந்திருப்பதின் காரணமென்ன?

(மலேஷிய உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் நிகழ்த்திய ஆய்வுச் சொற்பொழிவின் சுருக்கம்)

பூமண்டலத்தில் கோடான கோடி உயிரினங்கள் பிறக்கின்றன. அவற்றுள் மனிதப் பிறப்பு ஒன்றே உயர் பிறவியாகும். மனிதனுக்கு மட்டுமே ஆறு அறிவுகள் அமைந்துள்ளன. பேசவும், சிந்திக்கவும், நல்லது கெட்டது என பகுத்தறியவும் உள்ள சக்தி மனிதனுக்கு மட்டுமே உண்டு.

மற்றைய உயிர்களும் பிறக்கின்றன; இரை தேடி உண்கின்றன; வயது முதிர்ந்தபின் மாள்கின்றன. பிறக்கின்ற அனைத்து உயிரினங்களும் தமக்குத் தேவையான உணவைத் தவிர வேறொரு உணவை ஏறெடுத்தும் பார்ப்பதில்லை. தேடும் இரை கிடைக்காத நேரத்தில் பட்டினியாக வேண்டுமானல் இருக்குமே அல்லாது எதை வேண்டுமானலும் தின்பதில்லை.

ஆறு அறிவுபடைத்த மனிதன் மட்டும் தனக்கு ஆகும் உணவைத் தவிர, வேறு எதை எதையோ உண்கின்றான்; கண்டகண்ட நோய்களுக்கெல்லாம் ஆளாகிறன்; இதனல் உடல் நலங்கெடுகின்றது. அற்ப ஆயு



ளில் மாள்கிறான். இதுவா சிறப்பு அறிவு பெற்றதன் பயன்?

இயற்கைப் படைப்பில் அசைந்து திரியும் உயிர் இனங்களுக்கு, அசையா உயிர்ப் பொருளாகிய புல், பூண்டு, மரஞ் செடி கொடிகள், கனிகள் கிழங்குகள் வித்துகள் தாம் உணவாகும். அவற்றை உண்டே அனைத்து உயிரினங்களும் வாழ்கின்றன. எந்த உயிரினங்களும் வாழ்கின்றன. எந்த உயிர் இனத்துக்கும் தேவையான உணவு கிடைக்காமல் போவதில்லை; அவ்வினம் அப்படிக் கிடைக்காமல் இறப்பதுமில்லை.

ஆறு அறிவு படைத்த மனிதன் தற்போது விஞ்ஞான உலகில் வாழ்கின்றான். கண்டம் விட்டுக் கண்டம் என்ன சந்திர மண்டலம். செவ்வாய் மண்டலம் போன்ற கோளங்களுக்குப் பறந்து செல்கிறான். ஆயிரக்கணக்கான கி. மீ. தொலைவிலுள்ளவர்களோடு நேரிலே பேசுவது போன்றும். அவர்களைக் காண்பது போன்றும் ஒளிப்பதிவும், ஒலிப்பதிவும் செய்யும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கின்றான். பூமிக்கு மேலே பறப்பதும், மட்டுமன்றிக் கடல் மேலும், கடல் அடியிலும் செல்லும் திறமை பெற்றுள்ளான். வான வெளியிலே செயற்கைக் கோளங்களைப் பறக்க விடுகின்றான்.

இவ்வளவு ஆற்றல்களும் ஆறு அறிவு படைத்த மனித இனத்திற்கு மட்டுமே உள்ளன.

சைவ உணவைப்பற்றி!

அறிஞர்களுக்கும் தத்துவ மேதைகளுக்கும் சைவ உணவே சிறந்தது. சைவ உணவை உண்பவர்கள் தாம் சோர்வில்லாமல் அதிக நேரம் உழைக்கின்றனர். மிருகங்களை உண்பதால் அந்தத் தன்மையே மக்களுக்கும் அமைந்து விடும்.

பேரறிஞர் ஜார்ஜ் பெர்னட்ஷா

வேறு எந்த இனத்திற்கும் கிடையவே கிடையாது. மிக உயர் அறிவு படைத்த மனித இனம் உலகிலுள்ள அனைத்து மனிதர்களிடமும் அன்பாக அல்லவா பேசவேண்டும்! விட்டுக் கொடுத்தல்லவா வாழ வேண்டும்! உணவுப் பொருட்களை மிக அதிகமாகப் பெற்றிருக்கும் நாடு, உணவு பற்றாக் குறையுள்ள நாடுகளுக்கு இலவசமாக அல்லவா அதனைக் கொடுத்து உதவ வேண்டும்.

இதுவல்லவா மனிதன் சிறப்பு அறிவு அதிகம் பெற்றதன் பயன்? விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் ஆற்றல் மிகுந்தும் ஒரே இஸ்லாம் மதத்தைச் சார்ந்த ஈராக், ஈரான் நாடுகள் வளைகுடா நாடுகள் பத்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாகத் தம்முள் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருந்து வரும் அவல நிலையை என்னென்பது!

இருதயத்தைப்பற்றி!

ஒரு மனிதனுடைய இருதயம் நிமிடத்திற்கு 72 தடவை துடிக்கிறது. ஐம்பது வருடங்களில் சுமார் 1800 கோடி முறை துடிக்கிறது. இப்படிப்பட்ட இருதயத்தைப் பலப்படுத்த மருதம்பட்டையிலிருந்து தயாரிக்கும் டானிக்கை சாப்பிடுவது மிகவும் சிறந்ததாகும்.

பிறருக்கு இன்னு செய்யாமையாகிய அஹிம்சையே தமது மதக் கொள்கையெனக் கொண்ட இலங்கை வாழ் சிங்களவர்கள், தங்கள் நாட்டை வளமுள்ள நாடாக ஆக்கித் தந்த தமிழர்களைப் பூண்டோடு அழித்துவிட வேண்டுமென்றல்லவா கங்கணங் கட்டிக் கொண்டு திரிகிறார்கள் இவர்களும் தாங்கள் மனித இனம் என்றுதானே கூறிக்கொள்ளுகின்றனர்.

வரிகள் என்ற பெயரால் மக்களை கசக்கிப் பிழிந்து வசூலிக்கும் பெரும் பொருளை ஒவ்வொரு நாடும் எல்லைப் பாதுகாப்பு என்ற காரணங்காட்டிப் படைவீரர்களைப் பொலிக்காளைகளாக வளர்க்கப் பாதுகாப்புப் பட்டாளங்களாக ஒவ்வொரு நாட்செலவிடுகின்றதே! மனித இனத்திற்கு இது தேவைதானு? இது அறிவுடைமைதானு? இவர்கள் உயர்ந்த பிறவி நாங்கள் என்று கூறிக்கொள்ளத் தகுதியுடையவர்கள் ஆவார்களா?

உலகில் வேறு எந்த இனத்திற்கும் இல்லாத ஒரு தனிச் செயல் மனித இனத்திற்கு மட்டும் வருவானேன் என்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்க்கையில் மனிதன் உண்ணுகின்ற உணவே இவ்வகை அக்கிரமச் செயல்களுக்கு அடிப்படைக் காரணமாகும் எனத் தோற்றும்!

மனிதன் தனக்கு என்று ஏற்பட்ட உணவை மட்டும் உண்பவனுக இருப்பானேயானுல் இவ்வகைத் தீய குணங்கள் அவனிடம் ஏற்படா. மனிதன் பிறப்பாலே சாகபட்சணி அதாவது காய், கறி, கிழங்கு. பழங்கள், தானியங்களை உண்பவன்.

உலகிலே வாழும் உயிரினங்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று சேர்ந்து வாழும் இனம்; மற்றென்று தனித்து வாழும் இனம்.

சேர்ந்து வாழும் இனங்கள் யாவும் சாக பட்சணிகள். இவைகள் ஒன்றை ஒன்று அடித்துக் கொள்வதோ, துன்புறுத்துவதோ, எவ்வளவு கொடிய பசி ஏற்பட்டாலும் பிற உயிரைக் கொன்று பசி தீர்த்துக்கொள்வதோ செய்வதில்லை. இதனை மனிதனுகப் பிறந்து ஆறு அறிவு படைத்த ஒவ்வொருவனும் எண்ணிப் பார்த்தல் வேண்டாவா?

ஒருயானை தனக்கு வேண்டிய தீனி கிடைக்காமல் எத்தனை நாள் பட்டினி கிடந்தாலும், பசியை ஆற்றிக் கொள்வதற்காக தன்னிடம் அகப்பட்ட

ஒரு எளிய பிராணியைக் கொன்று தன் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்வதில்லை. அதே போன்றுதான் குதிரைகளும், ஒட்டகங்களும், மாடுகளும், காண்டாமிருகங்கள் போன்ற பல சாகபட்சணிகளும் இவை அனைத்தும் சேர்ந்து வாழும் பிராணிகள்.

மனிதனும் சேர்ந்து வாழும் இனத்தைச் சேர்ந்தவன்தானே (Man is a Social Being) புலியைப் போலவோ, சிங்கத்தைப் போலவோ, ஓநாயைப் போலவோ தனித்து வாழும் இனத்தவனல்லன். இவன் மட்டும் தனக்கென்று ஏற்பட்ட உணவு கிடைக்கவில்லை என்பதற்காகத் தன் கைக்கு அகப்பட்ட எளிய உயிரினங்களைக் கொன்று உணவாக்கி உயிர் வாழ வேண்டுமா? இதற்குத்தானா மனிதனுக்கு மற்ற எல்லாப் பிராணிகளையும்விட ஓர் சிறப்பு அறிவு கூடுதலாக அமைந்தது?

அப்படிப்பிற உயிர்களைக் கொன்று உணவாக உண்பதினாலே அமைதியான வாழ்வு கிடைக்கின்றதா? ஆரோக்கிய உடற்சக்தியைப் பெற முடிகின்றதா? எந்தநாளும் கணக்கற்ற வியாதிகளினால் துன்பப்படுகின்றான். அளவற்ற மருத்துவர்களும் மருந்துகளுமல்லவா தேவைபடுகின்றன. ஏன் மனிதனுக்கு மட்டும் இந்த அவலநிலை?

உலகிலுள்ள மற்ற பிராணிகளைப் போல மனிதனுக்கு

பத்து விதமான நாடிகள்!

1. இடகலை
2. பிங்கலை
3. சுழுமுனை
4. சிகுவை
5. புருடன்
6. காந்தாரி
7. அத்தி
8. அலம்புடை
9. சங்கினி
10. குரு

என்று ஏற்பட்ட செடி, கொடிகளின் காய், கனிகள், கிழங்குகள் தானியங்களை மட்டுமே உண்டு இனிய வாழ்வு நடத்தலாகாதா? தனது விஞ்ஞான அறிவை மனிதனுக்குத் தக்க உணவைப் பெருக்குவதற்குப் பயன்படுத்தலாகாதா?

பூ மண்டலம் பூராவும் மனித இனம் பட்டினி இல்லாமல் தேவையான உணவைப் பெறுவதற்கு மனித ஆற்றல் பயன்படுத்துதல் கூடாதா? மனித இனத்தைப் பூண்டோடு அழிப்பதற்கு அணு ஆராய்ச்சிகள் பயன்படுவதைவிட, மனிதன் உணவிற்காக நடமாடும் பிற உயிர்களைக் கொன்று கொலைபாதகச் செயலில் ஈடுபடுவதை

சித்த மருத்துவத்தில் நோயைப் பற்றிய அக ஆராய்ச்சிகள்

1. நாடி
2. ஊறு
3. நிறம்
4. ஒலி
5. கண்
6. நா
7. மலம்
8. நீர்
9. மணம்
10. வேர்வை
11. எச்சில்
12. பல்
13. இந்திரியம்
14. வாய்
15. முகம்
16. இமை
17. தலை

ஆதாரம்; நாடி மர்ம மூலமும் வடிவேலர் விரிவுரையும்

விட நடமாடாத பயிரினங்களை உற்பத்தி செய்வதிலோ, விருத்தி செய்வதிலோ பயன் படுதல் ஆகாதா?

நடமாடும் எளிய பறவை இனங்களையும், கால்நடை இனங்களையுந்தானே அதிகம் உற்பத்தி செய்து நேரத்தையும், பொருளையும் வீணாக்க வேண்டும்! இந்தப் பிராணிகளை உண்டாக்கி வளர்ப்பதற்குச் செல விடும் தொகையில் நூற்றில் ஒரு பங்கு செலவிட்டாலே மனிதனின் இயற்கை உண வைத் தயாரித்துக்கொள்ளலா மல்லவா!

மனிதன் உணவிற்காகச் செலவிடும் கோரச் செயல்களி னாலல்லவா தமக்கு இயல்பாக அமைந்த அன்பு, இரக்கம், இனப்பாசம் இல்லாமல் ஒழிந்து விட்டன மனிதன் மனிதனை ஒரு காரணமுமில்லாமல் கொலை செய்வதும், வெட்டுவதும், குத்த வும், சுடவும் போன்ற கோரச் செயல்களை மேற்கொள்ள மனம் தூண்டுகிறது. தனது இயல்பான குணங்களை மீறி வேறு எந்த பிராணியாவது வாழ்கின்றதா, எண்ணிப்பாருங் கள்.

எனவே, மனிதன் மனிதனாக வாழ வேண்டும். மற்ற பிராணி களைப்போல் சேர்ந்து வாழும் இனமாக நாகரிகமாக நோயற்ற வனாக வாழவேண்டுமானல் மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட இயற்கை உணவை மட்டுமே உண்ப தற்கு பழக்கிக் கொள்ள வேண் டும். அப்போதுதான் மனிதன் மனிதனை அன்பாக நேசிப் பான். நாடு சண்டைகள், போராட்டங்கள் இல்லாத அமைதியான நாடாக மிளிரும்.

இயற்கையோடு இசைந்த வாழ்வும், இன்பத்தோடு இசைந்த நோக்கமும் தாம் இன்றைய மனித இனத்துக்கு வேண்டுவன ஆகும்.

— ஆசிரியர்

பெண்களின் பிணிகளும் அவற்றை நீக்கும் சில எளிய முறைகளும்

"மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல
மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா"

என்று பாடினார் கவிமணி. ஆனால், தற்காலத்திலோ,

மங்கையராகப் பிறந்து விட்டால் என்றும் மாளாத பிணிதான்; கேளுமம்மா!

என்று மனம் நொந்து புதுமைமையாகப் பாடிச் சலித்துக் கொள்ளும் அளவிற்குப் பெண்களைப் பிணிகள் பீடித்திருக்கின்றன. இவை அறியாமையின் விளைவு என்பதைப் பல பெண்டிர் அறிந்திருக்க வில்லை!

நம் நாட்டில் அநேகமாக ஒவ்வோர் இல்லத்திலும் ஒரு பெண்ணாவது நிரந்தர நோயாளியாக இருப்பதும், அவளுக்காக ஏராளமாக மருத்துவச் செலவு ஆவதும் நாம் நாள்தோறும் காணும் காட்சியாகும். இயற்கை வழிகளிலேயே பெண்களின் பெரும்பாலான நோய்களைக் குணப்படுத்த இயலும். இந்த உண்மையை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்வரேல், அவர்கள் நோய்க்கு அஞ்ச வேண்டியதில்லை; நோய்தான அவர்களைக் கண்டு அஞ்சி ஓடும்.

பிணிகளுக்கான காரணங்கள்:

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்ற குறள் மொழிக்கு ஏற்ப, பெண்களுக்கென்றே சில பிணிகள் வருகின்றனவே? அது ஏன் என்பதை முதலில் ஆராய்வோம்.

மாதவிலக்கின் போது கவனமின்மை:

அக்கறையின்மையாலோ, பின் விளைவுகளைப் பற்றிய அறியாமையாலோ மாதவிலக்கு நாட்களில் பெண்கள் சரியான கவனமின்றி இருப்பதால், பெரும்பான்மையான கருப்பைக் கோளாறுகள் தோன்றுகின்றன. இந்நாட்களில் சுகாதாரம், தேவையான அளவு ஓய்வு இவை இரண்டும் மிக முக்கியம் அதுவும் மாத விலக்கு ஏற்பட ஆரம்பித்த முதல் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகள் பெண்டிர் மிகவும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். இக்காலங்களின் கவனமின்மை, பின்னால் வரும் கோளாறுகளுக்கு வித்திடும் வாய்ப்புண்டு.

பாலுணர்வு காரணமாகச் செய்யப்படும் குற்றங்கள்

திருமணமாகாதவர்கள் சுய இன்பம் காணுதல், திருமணமானவர்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுதல் ஆகியவையும் கருப்பைக் கோளாறுகளுக்குக் காரணங்களாகும்.

மலச்சிக்கல்:

மலச்சிக்கல் பெண்களிடையே பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு கோளாறு. தவறான உணவுப் பழக்கம்; வெகு நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருத்தல்; தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலத்தை வெளியேற்றத் தவறுதல் போன்ற காரணங்களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. இது இடுப்புப் பகுதிகளில் அளவுக்கு அதிகமான இரத்தத் தேக்கத்தை (குருதித் திரட்டு) உண்டாக்கும் மேலும், மலச்சிக்கல் காரணமாக மலம் இறுகி விடுவதனால், இறுகிய மலத்தை அதிக முயற்சி எடுத்து வெளியேற்ற வேண்டியிருக்கும் இதனால், கருப்பை இடம் பெயர வாய்ப்பு இருக்கிறது. கருப்பையைச் சுற்றியிருக்கும் தசை நார்களும் பாதிக்கப்படும்.

மிகுதியான மருந்துகள்

பெண்களில் பலர், தலைவலி, வயிற்றுவலி, போன்ற நோய்களுக்குத் தாங்களே மருத்தவராகி, ஏதேனும் மாத்திரைகளை வாங்கி அடிக்கடி உட்கொள்ளுகின்றனர். இப்படிச் செய்வது நன்மையை விட தீமையையே அதிகம் விளைக்கும் இப்படி உண்ணப்படும் மாத்திரைகள் உடல் உள்ளுறுப்புக்களைப் பாதிக்கும்.

ஆடைகள் அணிவதில் செய்யும் தவறுகள்:

இறுக்கமான ஆடைகள் அணிதல், இடுப்பில் கனமான பாவாடைகள் அணிதல், குதிகால் உயர்ந்த செருப்புக்களை அணிதல் ஆகியவை பெண்களுக்கு அடிக்கடி வருகின்ற இடுப்புவலி, முதுகுவலிக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. எனவே ஆடைகள் அணிகிற விததத்திலும் கவனம் தேவை. இடுப்பில் ஏற்படும் அழுத்தம் இரப்பை, கல்லீரல், குடல் ஆகிய உறுப்புக்களை இடம் பெயரச் செய்யும்; இதனால், கருப்பையும் இடம் பெயரும். கருப்பைக் கோளாறுகள், நரம்புக் கோளாறுகள் ஆகிய வற்றுக்கு இது வழி வகுக்கும். எனவே தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்து அடிவயிற்றுத் தசைகளை வலுப்படுத்த வேண்டும்.

மேற்கூறிய காரணங்களில் ஒன்றாலோ, பலவற்றாலோ அல்லது வேறு பல காரணங்களாலோ, பெண்கள் கர்பப்பைக் கோளாறுகள், முதுகுவலி, இடுப்புவலி எனப் பல வகைகளில் துன்பப்படுகின்றனர். இவற்றைச் சில எளிய இயற்கை வழிகளில் குணப்படுத்தலாம்.

பிணி நீக்கும் முறைகள்:

முதுகுவலி, அடிவயிற்றுவலி,

காது வலிக்கு!

கடினமான காதுவலிக்கு, ஐந்தாறு துளி, வெள்ளுள்ளி பூண்டுச் சாற்றைக் காதினுள் விட்டால், உடனே வலி நிற்கும்.

சத்துவக் குணம் தரும் உணவுப் பொருட்கள் சில!

1. பச்சை அரிசி
2. சம்பாக் கோதுமை
3. உளுந்து
4. பொரி
5. மிளகு
6. சர்க்கரை
7. பேரீச்சம்பழம்
8. நல்லெண்ணெய்
9. பசும்பால்
10. வெள்ளரிக்காய்
11. வாழைக்காய்
12. மாங்காய்
13. சுண்டைக்காய்
14. தேங்காய்
15. வள்ளிக்கிழங்கு
16. கறிவேப்பிலை
17. நெல்லிக்காய்
18. கொத்துமல்லி
19. முளைக்கீரை
20. மணத்தக்காளிக் கீரை
21. வாழைத் தண்டு
22. மாம்பழம்
23. கொய்யாப்பழம்
24. பலாக்காய்
25. இளநீர்

வெள்ளைபடுதல் போன்றவற்றுக்கு (Sitz Bath) (விலாக்குளியல்) டூஷ், (Vaginai Douche) ஆகிய முறைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கலாம். இம் முறைகள் அதிக பணச் செலவில்லாதவை, மிகவும் பாதுகாப்பானவையும் கூட.

அதிகமான இரத்தப் போக்கு இருப்பின். அதைக் கட்டுப்படுத்தக் குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர் மாற்றி மாற்றி டூஷ் கொடுக்கலாம். கருப்பையின் உட்புறச் சவ்வின் வீக்கம், கருப்பை வேக்காடு, அண்டகோச சுழற்சி ஆகிய கோளாறுகளுக்கு வெந்நீர் டூஷ் கொடுப்பது நல்லது.

சிட்ஸ் பாத், டூஷ் போன்ற முறைகள் எளிதில் எவரும் பின்பற்றக் கூடியவையே! இவை தவிர, கருப்பைக் கோளாறு உள்ள பெண்கள் மாதவிடாய் நாட்களிலும் அதற்குப்பின் இரண்டுநாட்கள் வரையிலும் (அன்றடம்) வேலைகளின் பளுவைக் குறைத்துக்கொண்டு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கலே பெரும்பாலான கோளாறுகளுக்குக் காரணம் எனவே, மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டும். பத்து அல்லது பனிரெண்டு உலர்ந்த திராட்சைகளை ஒரு டம்ளர் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, அந்தப் பழங்களை உண்டு பின் பாலையும் பருகினல், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

இது தவிர, கோசு, பப்பாளி, கொய்யா போன்றவற்றை

உண்ண வேண்டும். பருப்பு வகைகளைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள் கீரைகள் ஆகியவற்றை அதிகம் உண்ணவேண்டும்.

வெள்ளைபடுதலுக்கு, காலை, மாலை இரு வேளையும் திராட்சை ரசம் இரண்டு தேக்கரண்டி பருகிவருவது பயன் தரும்.

அதிக உதிரப்போக்கு, பலவீனத்தை உண்டுபண்ணும் இதற்கு, நன்கு உலர்ந்த நெல்லிக்கனிகள் இரண்டு அல்லது மூன்று எடுத்துத் தூள் செய்து நீருடன் கலந்து பிசைந்து சிறிது தேன், கல்கண்டு சேர்த்து இரண்டு வேளை உண்பது நலம் பயக்கும்.

பெண்களுக்கு வரும் நோய்களுக்குச் சில குளியல்கள், டூஷ் போன்ற சிகிச்சைகளுடன், இயற்கை தரும் கனிகள், காய்கள் ஆகியவை பெரும் நன்மை பயக்கும். இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கை நோய் எதிர்ப்பை இயல்பாகவே ஏற்படுத்தும்.

"பூத உடலுக்கு ஐம்பூதமே
நன்மருந்தாம்
பூத நிலை எந்நாளும் போற்று"

"பொருட்செல்வால் பெறும் மருத்துவமே உயர்வு என்றும், எளியவழி வைத்தியம் ஏற்ற பலன் தாராது என்றும் எண்ணுவது அறிவுடைமையாகாது"

—பழமொழி

மாங்கனியின் மருத்துவப் பயன்கள்

முக்கனிகளில் முதற்கனியாகிய மாங்கனி மிகவும் சுவையானது. இக்கனி, இந்தியாவில் வெப்பம் மிகுந்த பல இடங்களில் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே பயிராகி வருகிறது. நன்கு பழுத்த மாம்பழம் எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்ட முழுமையானதோர் உணவாகும்; உடலுக்கு உற்சாகமும் ஊக்கமும் அளிக்கக் கூடியது; இதில் பல்வேறு வகைகள் இருக்கின்றன.

முப்பத்திரண்டு வகை மாம்பழங்களைச் சமீபத்தில் ஆராய்ச்சி செய்ததில், அல்ஃபோன்சா, ரத்னகிரி ஆகிய வகைகள் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் கொண்டவை என்றும் சிந்தூரி, தமுரி, டோடா ஆகிய வகைகள் இரும்புச் சத்து அதிகம் கொண்டவை என்றும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

இலண்டனில் இந்திய மாங்கனி பிரிட்டன் மருத்துவ விஞ்ஞானிகளால் ஆராய்ச்சி செய்ததில், மாம்பழம் வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம் கொண்ட பழங்களில் ஒன்று என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. ஒரு மாம்பழம் ஓர் ஆப்பிளில் இருப்பதை விட ஆறு மடங்கு அதிகமாக வைட்டமின் 'சி' யைத் தன்னகத்தே கொண்டதாம் 100 கிராம் மாம்பழம் சராசரியாக 50 கலோரிகள் கொடுக்கும்.

மாம்பழம் இருதயத்திற்கு வலுவூட்டி, தோலின் நிறம் கூடச் செய்யும்; கல்லீரல் கோளாறுகளைச் சீர்படுத்தக் கூடியது. பசியைத் தூண்டும், "இதனை மாதாஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்" என்ற பழமொழியே விளக்கும். குன்மம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றுக்கு அருமருந்து மாங்கனி

மாங்காய் அல்லது கனித்தோலைப் பால் விட்டு அரைத்துச் சிறிது தேன் கலந்து உண்ணச் சீதபேதி நிற்கும்.

மாங்காயின் தோலை அரைத்துத் தயிர் கலந்து உண்ணக் காலரா குணமாகும்.

மாதவிடாய் நாட்களில் அதிகப் போக்கு இருப்பின் நன்கு பழுத்த மாம்பழத்தின் தோலைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி எடுத்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து உண்டால், அது போக்கை மட்டுப்படுத்த உதவும்.

ஆஸ்துமா, வயிற்றுப்போக்கு சீதபேதி, அதிகப் போக்குள்ள மாதவிடாய், வெள்ளைபடுதல், இரத்தம் கசியும் மூல நோய் குடற்புழுக்கள் ஆகியவற்றுக்கு மாங்கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பை எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து [illegible]த் துக்

கொண்டு, வேலைக்கு 20 முதல் 30 அரிசி எடை வரை உண்பது பயன் தரும்.

மாங்காயிலிருந்து சாறு எடுத்து உள்ளங்கால்களிலும் குதிகால்களிலும் ஏற்படும் வெடிப்பு, சேற்றுப்புண் முதலானவைகளுக்குத் தடவி வரக் குணம் தெரியும்.

இரத்தம் போகும் சீதபேதிக்கு மாவிலையிலிருந்து சாறு எடுத்து நான்கு பங்கு சாற்றுக்கு இரு பங்கு தேன், ஒரு பங்கு பால் ஒரு பங்கு நெய் என்ற விதம் கலந்து அருந்தப் பயன்கிட்டும்.

சீதபேதிக்கு மாம்பருப்புடன் தயிர் சேர்த்து அரைத்து அருந்துவது நல்லது.

மாவிலைகள் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த நீருடன் சிறிது தேன் கலந்து பருகத் தொண்டைக் கட்டி குரல் எழாமல் இருப்பின் அது குணமாகும்.

மாந்துளிர் இலைகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் சிறிது உண்பது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

மாங்காயில் சிட்ரிக் அமிலம் இருப்பதால், ஸ்கர்வி, பயோரியா போன்ற நோயாளிகளுக்கு இது நல்லது. மாங்காய்களைக் கொட்டை நீக்கித் துண்டுகள் போட்டு உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் நம்மிடையே உண்டு. இதில் உள்ள அமிலத்தன்மை (சிட்ரிக் அமிலம்) காரணமாக ஸ்கர்வி, பயோரியா ஆகிய நோய்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

மாவிலைகளை எரித்த சாம்பல் தீப்புண்களுக்குப் போட உதவும். மாமரப் பட்டைகளிலிருந்து கிடைக்கும் பிசினுடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துச் சொறி, சிரங்குகளுக்குப் பூசலாம். மாம்பூவை உலர்த்தித் தூள் செய்து உண்ண வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி ஆகியவை குணமாகும்.

மாம்பழச் சாறு உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டும் ஊட்டம் மிகுந்த, இயற்கைதரும், டானிக் ஆகும்.

சர்பத்து, ஊறுகாய், சட்னி, சாம்பார், அல்வா, பச்சடி எனப் பல வகைகளில் மாங்காய், மாம்பழங்களை நாம் பயன்படுத்துகிறோம். இது உடலுக்கு வெப்பம் தரக் கூடியது என்பதால் சிலர் இதனை உண்பதற்கு அஞ்சக் கூடும். ஆனால் ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி போன்ற பழங்களையும் கூடவே உண்பதின் மூலம்

அரளி வேரின் விஷம்!

இதைத் தற்கொலை செய்து கொள்பவர்கள் நல்லெண்ணெயில் கரைத்துக் குடிப்பார்கள். குடித்த பிறகு பெருமூச்சு வாங்கும் கை, கால்களைப் பலமாக இழுத்து இழுத்து மடக்குவார்கள். கண்கள் பஞ்சிட்டுக் காணப்படும். ஆறு மணி நேரத்திற்குள் உயிர் பிரிய நேரிடும்

மாம்பழம் கொடுக்கும் வெப்பம் தணிந்து விடும். அதனுடைய மற்ற சத்துக்களின் மூலம் அதிகப் பயனும் பெறலாம். எனினும் எதையும் அளவோடு உண்பதே நல்லது. "அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமிழ்தமும் நஞ்சு" அல்லவா!

மாவிலை, மாம்பூ, மாம்பருப்பு, மாம்பட்டை, பால், பிசின், கனி, காய் என மாமரத்தின் அனைத்து பாகங்களும், பல நோய்களைத் தீர்க்கும் அரிய குணங்களைக் கொண்டவை. எனவே "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற ஹிப்பாக்ரடிஸின் வாக்கு, எக்காலத்திலும் அழியாது நிலைத்து நிற்கும். வேதவாக்காகும்! நோயற்ற வாழ்வு வாழ ஏற்கனவே பலமுறை சொன்னது போல் உண்ணும் முறையை ஒழுங்கு படுத்தினுலே போதும்.

மூலிகைகளிலும் பழங்களிலும், காய்களிலும், ஏராளமான மருந்துப்பொருட்கள் உள்ளன. இவற்றை மக்கள் அனைவரும் புரிந்து கொண்டால், தற்கால நாகரீக வாழ்க்கையாலும் தவருன உணவுப் பழக்கத்தாலும் வருகின்ற பல நோய்களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

"முக்கனியுள் எக்காலும் முன்னர்வைத் தெண்ணுகின்ற
மிக்க நறுங்கனியாம மாம்பழத்தின் — தக்கதொரு
கட்டுரையைக் கற்று கவினுர் பயனுற்றே
இப்புவியோர் வாழ்க இனிது."



மூளையும் நரம்பணுக்களும்!

பெருமூளையில்	—	பதினைந்து லட்சங்கோடி நரம்பணுக்கள் உள்ளன.
சிறுமூளையில்	—	ஒரு கோடிக்குமேல் நரம்பணுக்கள் உள்ளன.
மூளைத்தண்டில்	—	இரண்டு கோடி நரம்பணுக்கள் உள்ளன.
தண்டுவடத்தில்	—	ஒன்றேகால் கோடி நரம்பணுக்கள் உள்ளன.

நீர்க் கடுப்பு நோய்

நீர்க்கடுப்பு என்பது மிகவும் துன்பத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு வியாதி. இதை நீர்ச்சுருக்கு என்றும் சொல்வதுண்டு. மிகவும் தொந்தரவு கொடுக்கும் நபரை "நீர்க்கடுப்புக்காரன்" என்றும் வழக்கில் சொல்லுவர்.

மூத்திரப் பாதையில் சதை வளர்வதால் மூத்திரம் சொட்டுச் சொட்டாகக் கடுப்பு வலியுடன் போக நேரிடும். மூத்திரப்பையில் கற்கள் உண்டாவதாலும் ஓரளவு நீர்த்தாரை அடைபடுவதாலும் மூத்திரம் எரிச்சலுடன் சிறுகச் சிறுக வர நேரிடும். ஆகாரங்களின் கேட்டினாலும், இரவில் கண் விழித்தல் போன்ற காரணங்களாலும் ஒரு வகை அழற்சி உடலில் ஏற்படுவதுண்டு. அதனால் மூத்திரம் அளவில் மிகக் குறைந்தும், செவேலென்று இரத்த நிறத்திலும் அல்லது இரத்தம் நீரில் கலந்தும் சிறிது சிறிதாக எரிச்சல் வலியுடன் வெளிப்படும்.

இம்மாதிரிக் கோளாறுகள் வெயில் காலத்தில் சொல்ல வேண்டுவதே இல்லை. வெயில் காலத்தில் மாம்பழம் அனுசிப் பழம் போன்ற சூடு தரும் பழங்களை அதிக அளவில் உண்பதாலும் நீர் எரிச்சல் ஏற்படும்.

முன்பின் ஒருவித மூத்திர ரோகமும் இல்லாதவருக்குத் திடீரென நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுமானால், அது தற்சமயம் ஏற்பட்ட அழற்சியின் காரணமாகத்தான் என்று தீர்மானிக்கலாம். சொட்டுச்சொட்டாக மிக எரிச்சல் வேதனையுடன் மூத்திரம் கழிப்பவர்களுக்கு உடனே குணம் செய்ய கீழ்க்காணும் எளிய முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

கால் கட்டை விரல்களின் மேல் கற் சுண்ணாம்பைத் தாராளமாகப் பூசி உலர விடவும். உடனே நீர் எரிச்சல் அடங்கி விடும்.

வறட்டி சாம்பலை ஒரு பாளமாகக் கை அகலம் எடுத்து நோயாளியின் தொப்புள் மேல் வைத்து, அதன் மீது குளிர்ந்த நீர் விடவும். உடனே எரிச்சல், கடுப்பு நீங்கும். குழந்தைகளா

நவலோகம்

1. பொன்
2. இரும்பு
3. செம்பு
4. ஈயம்
5. வெள்ளி
6. மதுகம் (தரா)
7. பித்தளை
8. நாகம்
9. வெண்கலம்

னால் நோய் நீங்கி நன்கு தூங்கி விடும். தூங்கி எழுந்ததும் இந்த வியாதியின் நினைவே இராது.

சோற்றுக் கற்றாழை மடலை எடுத்து மேல் தோலை போக்கி, நடுவில் நுங்கு போன்ற சோற்றை எடுத்து தண்ணீரில் நன்கு அலம்பி, அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கூட்டிச் சாப்பிடச் செய்யவும்; இதுவும் நீர் எரிச்சலை உடனே நீக்கும்.

சந்தனக் கட்டையைப் பொடி செய்து வஸ்திரகாயம் செய்தோ அல்லது சந்தனக் கல்லில் அரைத்த விழுதை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்திருந்தோ, அதில் 10 கிராம் தூளை 200 மிலி பாலில் கலந்து காய்ச்சி, 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை கலந்து ஆற வைததுக் குடிக்கவும்.

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கின் மேல் தோலையும், உள் நரம்பையும் நீக்கி இடையிலுள்ள சோற்றை இடித்துப் பிழிந்தச் சாறு 100 மிலி சமன் அளவு பாலும் கூட்டிக் காய்ச்சிச் சர்க்கரை கலந்து குடிக்க நீர் எரிச்சல் நன்கு குணமடையும்.

தினமும் இரண்டு வேளை இளநீர் குடித்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

சப்ஜா விதை என்னும் திருநீற்றுப் பச்சிலை விதையைத் தினமும் இருவேளை 400 மிலி தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி சப்ஜா விதையை ஊறவைத்து மூன்று மணிநேரம் சென்று 3 தேக்கரண்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட நீர் எரிச்சல் நன்கு குணமடையும்.

நெருஞ்சில் முள் சூரணம், வால்மிளகுச் சூரணம், ஏலரிச் சூரணம் வகைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு இளநீரில் கலந்து அருந்த நல்ல குணம் செய்யும்.

சோமூத்திர ஜிலாசத்து (மம்மாயி) வேளைக்கு ஒரு குண்டுமணி அளவு பாலுடன் சாப்பிட எல்லாவகை நீர்க்கோளாறும் குணமடையும்.

துத்திச் செடியின் விதையும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட வெகு நல்ல குணம் தெரியும்.

நீர்க்கடுப்பு நோய் உடனே நீங்கும் வகை எல்லாம்
ஆர்க்கும் தெரிய அருமையுடன் — பார்க்குன்
எடுத்தோதும் கட்டுரையை இப்பிணியோர் கற்றே
தடுத்திட்டே வாழ்ந்திடுக தான்.



வேப்பம்பூவின் அற்புதக் குணங்கள்

மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்
பெருந்தகை யான்கண் படின். [வம்

என்பது திருவள்ளுவர் வாக்கு. இதன் பொருள்: தன் எல்லாப் பாகங்களாலும் மக்கட்கு உதவும்மருந்து மரம்போலப்பெருங் குணம் உடையவனிடம் செல்வம் சேருமானால், அச் செல்வம் தேவையுடையர் அனைவர்க்கும் பயன்படும் என்பது.

மேலே வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து மரங்களுள் வேம்பும் ஒன்றாகும் ஆம் இம் மரத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் மருந்தாகும். அவைகளை முழுமையாக எடுத்து எழுதுவதானால், கட்டுரை விரிந்து பெருகும். ஆகவே, இங்கு வேப்பம் பூ ஒன்றை மட்டும் கொண்டு, அதனால் விளையும் நற்பயன்களைச் சிறிது விரிவாகப் பார்ப்போம்.

வேப்பமரம் பூக்கின்ற காலத்தில் கவனமாகப் பூவைச் சேகரித்துக் காயவைத்து ஒரு மண் பாண்டத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். தமிழ் நாட்டில் மாதத்திற்கு ஒரு நாளாவது வேப்பம் பூ ரசம் தயாரித்துச் சாப்பிட்டு, அன்று உடம்பு கலகலப்பாக இருக்கிறது என்று சொல்லி மக்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

நெய்யில் வதக்கிய வேப்பப் பூவுடன் புளி, மிளகு, உப்பு, சீரகம், கறி வேப்பிலை முதலியவைகளைப் சேர்த்துத் துவையல் செய்து, சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பித்தம் சாந்தியாகும். வாயில் நீர் ஊறுதல் நிற்கும். உணவு ருசிக்கும் நல்ல பசி உண்டாகும்.

வேப்பம்பூவை தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கியாழமாக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை 4 தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு வயிறு சுத்தப்படும். பசி நன்றாக எடுக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு வாரத்திற்கு ஒருதடவை எண்ணெய்முழுகச் செய்யும் நாட்களில் ஒரு சுண்டைக் காயளவு இந்த துவையலை வெந்நீரில் கரைத்துத் தர வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நாசமடையும் இரவில் பல் கடிக்காது.

மகோதரத்து கு அற்புதச் சிகிச்சை

வேப்பம்பூ 35 கிராம், சீரகம் 30 கிராம் இரண்டையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு லேசாக வறுத்து, புகை வரும் சமயம் 400 மிலி தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்துப் பாதி சுண்டிய பின் வடிகட்டிக் கொடுக்கவும். இதுபோல் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் தர ஈரல்

ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை.

1. தேனீ	6. இராமேஸ்வரம்
2. கோவில்பட்டி	7. வால்பாறை
3. காரைக்குடி	8. போடிநாயக்கனூர்
4. புதுக்கோட்டை	9. இராஜபாளையம்
5. மணப்பாறை	10. கிருஷ்ணகிரி

நன்கு வேலை செய்ய தொடங்கி வயிறு வீக்கம் வடியும். தொடர்ந்து சில நாள் கொடுத்து வர பூரா வீக்கமும் வடிந்து ஆச்சரியப்படும் படியான குணத்தையடைவர்.

வேப்பம்பூ கல்லீரலிலுண்டாகும் பித்தத்தைச் சாந்தப் படுத்தும். வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை அழிக்கும். மலத்தைத் தள்ளும்.

அதிகமான சீதளத்தினல் பாதிக்கப்பட்டுத் தொண்டைப் புண் ஏற்பட்டால் வேப்பம்பூ கால் லிட்டர் வெண்டைக் காய் பண்ணிரண்டு கொண்டுவந்து, அதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி விடவும், பதினைந்து நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் ஆவியைத் தொண்டையினுள் நன்ருய் செல்லும்படி வாயைப் பாத்திரத்தின் விளிம்பு அருகே வைத்து ஆவி பிடிக்க வேண்டும். உடனே குணம் காணலாம்.

வேப்பம்பூ 35, கிராம் நில வேம்பு 35 கிராம் இரண்டையும் நன்ருகச் சிதைத்து ஒரு புட்டி (24 அவுன்சு) கொதிக்கின்ற வெந்நீரில் போட்டு இரண்டு மணி நேரம் கடந்து வடிகட்டவும். இதில் ஒரு வேளைக்கு 60 மிலி வீதம் சாப்பிட எல்லா விதப் பலவீனங்களும், முக்கியமாகக் காய்ச்சலுக்குப் பின் உண்டாகும் பலவீனமும், அக்கினி மந்தமும் நீங்கிக் குணம் பெறலாம்.

வெள்ளரிக்காய்

கோடை வருகிறது; ஆம், கூடவே வருகிறது கூடை கூடையாய் வெள்ளரிக்காய். கோடை வெப்பத்தைத் தணித்து நமக்குக் குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் ஊட்டுவதில் வெள்ளரிக்கு இணை வெள்ளரியேதான். கோடையில் மக்கள் ருசிப்பது மாங்கனி என்ருல், அவர்கள் விரும்பி புசிப்பது வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை! வெயியில் நெடுந்தூரப் பயணம் மேற்கொள்வோரும் பஸ், இரயில்களில் பயணம் செய்வோரும் நடந்து செல்வோரும் தம் வழியில் வெள்ளரிப் பிஞ்சுகள் விற்கப்படுவதை கண்டு விட்டால், அவற்றை வாங்கி உண்ணுமல் இருப்பதில்லை. இப்படி எல்லோராலும் விரும்பப்படும் வெள்ளரிக்காய் சிறந்த மருந்தும் கூட!

பச்சையாக உண்ணக் கூடிய காய்கறிகளிலேயே மிகவும் சுவையானதும், மக்கள் விரும்பி உண்ணக் கூடியதுமான காய், வெள்ளரியாகும். இதனைச் சமைத்து உண்ணும் வழக்கமும் நம்மிடம் உண்டு. இரண்டுமே உடலுக்கு நன்மை பயப்பவையே, இதில் தாது உப்புக்கள் செறிந்துள்ளன; சிறுநீரை அதிகப்படுத்தும் தன்மையும் உடையது. எனவே நீர்கடுப்பு உடையவர்கள் இதனைத் தாராளமாக உண்ணலாம்.

வயிற்றில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால் வெள்ளரிச்சாறு பருகலாம்; உடனடியாக எரிச்சலிலிருந்து விடுபடலாம். புளிப்பு அதிகம் சேர்தல், வயிற்றுப் புண், குடற்புண் ஆகியவற்றுச் சிறந்த மருந்து வெள்ளரிச்சாறு.

மேலும், இது மலமிலக்கியாகவும் செயல்படுகிறது. உடற் கழிவுகள் அகற்ற மிகவும் உதவுகிறது. எனவே மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர்கள். தினமும் இரண்டு வெள்ளரிக் காய்களை உண்பது நன்மை பெறுவதற்கு ஏதுவாகும். வெள்ளரிக்காயாகவோ சாறாகவோ, போதுமான அளவு உட்கொண்டால், சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும். இதனல், உடல் சுறுசுறுப்

ஆரோக்கிய விதிகள் ஆறு

1. தூய்மையான காற்று
2. தூய்மையான நீர்
3. சூரிய ஒளி
4. விகிதாசாரக் கலப்பு உணவு (Balanced diet)
5. தேவையான ஓய்வு
6. உடற்பயிற்சி

பாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் இயங்கும்.

வயிற்றுப்புண், குடற்புண் உடையவர்கள், வெள்ளரியைக் காயாக உண்பதைவிடச் சாறாகப் பருகுவதே நல்லது. ஜீரணமும் எளிதாகும்; புண்ணும் ஆறும், இதில் 96 சதவீதம் நீர் இருப்பதால், இதைச் சாறு பிழிவது மிகவும் எளிது.

வெள்ளரிச் சாற்றுடன், கேரட்டு, பீட்ரூட்டு ஆகியவற்றின் சாற்றையும் கலந்து பருகினுல் வாதநோய்கள் குணமடையும்.

பொட்டாசியம், சோடியம் சுண்ணும்பு, மக்னீஸியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், சல்ஃபர், சிலிகன், க்ளோரின் ஆகிய தாதுப் பொருட்கள் இக்காயில் உள்ளன.

வெள்ளரி விதைகளும் உண்பதற்குத் சுவையானவையாகவும் இருக்கின்றன. இவை ஊட்டமும் குளிர்ச்சியும் அளிக்கின்றன.

கண்களுக்கு வெகு நேர வேலையால் கண் அயற்சி ஏற்பட்டிருப்பின், வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை வட்ட வில்லைகளாக நறுக்கி, கண்களை மூடிக் கெண்டு இமைகளின் மேல் அவற்றை வைத்து மெல்லிய துணியால் கட்டிச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால், கண்களின் எரிச்சல் நீங்கி, அவை குளிர்ச்சி பெறும்.

இப்படிப் பலவகைகளில் நன்மை தரும் வெள்ளரியின் தன்மையை உணர்ந்து உண்டு பயன் பெறுக.

பிஞ்சு வெள்ளரி
விஞ்சு பயன்களை
நெஞ்சு உவந்து நீர்
கொஞ்சி மகிழ்விரே!

முருங்கை மரம்

G. தனலெக்ஷ்மி கணேசவேலு

முருங்கை மரத்தை "முனக செட்டு" என்று தெலுங்கிலும், "டிரம் ட்ரீ" என ஆங்கிலத்திலும் அழைப்பார்கள். முருங்க மரத்தின் வேர், பட்டை, கீரை, பூ, காய் பிசின், விதை இவைகள் நமக்கு மிகவும் உபயோகமானவை. மரத்தின் பட்டை இரணத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது. இந்தப் பட்டையை நீர் விட்டு அரைத்து அதிக வீக்கங்களுக்கும், வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும், போடுவது வழக்கம். நோய் இலேசாக இருக்கும்போது பற்றுப் போட்டால் புண்ணாகிவிடும்.

முருங்கப்பட்டையுடன் விளக்கெண்ணெயும் தண்ணீரும்விட்டுக் காய்ச்சி, முருங்கப் பட்டை எண்ணெய் தயாரிக்கலாம். இந்த எண்ணெயில் அரை அவுன்சு பாலில் விட்டு, மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட உஷ்ண வாயு, இடுப்பு வலி, மார்புவலி ஆகியவை நீங்கும் இம்மருந்து கல்லீரல் மற்றும் இருதயம் பகுதிகளில் நன்ருக வேலை செய்யும். எண்ணெய் உஷ்ணமுடையது. ஆகவே, மூன்று நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது இந்த மூன்று நாட்களிலும் கார உணவைத் தவிர்த்துப் பால், தயிர் இவற்றை [illegible] சேர்த்துக் கொள்ளலாம். முருங்க இலையைக் காம்பு நீக்கி, நீரில் அலம்பி மற்ற கீரைகளை சமைப்பது போல அவித்துச் சாப்பிட உஷ்ணம் அதிகரித்தாலும் கெடுதல் செய்யக்கூடியதன்று; வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

சிலர் எள்ளுச்சேர்த்து சாப்டுவதும் உண்டு. இலையின் குணம் பித்தத்தைப் போக்கும்; மற்றும் குரல்வளையின் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். மாலைக்கண் நோய் ஏற்பட்டவர்கள், ஏதோ பாதாளத்தில் வீழ்ந்துவிட்டது போல நினைத்து சொல்லமுடியாத துன்பத்திற்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். சிலர் மாலை நேரத்தில் கண் தெரியாமல் போன பிறகு எதற்காக வாழ வேண்டும், என நினைத்து......... (சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பின்னும், சூரிய உதயத்திற்கு முன்னும் பார்வை தெரியாது) அதற்கு, முருங்க இலையை இடித்து இரசம் பிழிந்து ஒரு அவுன்சு எடுத்துக்கொண்டு, ஆட்டுப் பிச்சியிலுள்ள பித்த நீரையும், ஆட்டுப் பிச்சியையும் ஆட்டின் மாங்காய் வடிவமான இருதயத்தையும், சட்டியில் விட்டு வதக்கி முருங்க இலைச்சாற்றைக் கலந்து லேகிய பதமாய் கிளறி வைத்துக் கொண்டு மூன்று நாட்கள் ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு காலை

மாலை உண்டுவர, மாலைக்கண் நோய் குணமாகும். கேவலம் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுக்கா இவ்வளவு சக்தி என்பதை நம்பாதவர்களுக்கு இது ஒரு ஆச்சரியமான லேகியமாகும். இதனால், பித்தக் காமாலை, பித்தச்சோகை நீங்குகின்றன. இருதய பலமும், இரத்த விருத்தியும் ஏற்படும். மூளைக்குப் பலமும், கண்ணுள் ஒளியும் பெருகும் முருங்க இலையையும், எள்ளுப் பிண்ணாக்கையும் உப்பு மிளகாயுடன் கூட்டி, அவித்து உண்ண டையா பெடிஸ் என்னும் கொடிய நீரிழிவு நோய் நீங்கிவிடும். இலையின் அற்புதத்தைப் பார்த்தீர்களா!

முருங்கைப் பூவிற்குத் தாது விருத்தி செய்யும் குணம் உண்டு. இருதயத்தையும், கல்லீரலையும் இது நல்ல முறையில் செயல்பட வைக்கும். ஆகவே, இந்தப் பூவை லேகியத்தில் சேர்க்கலாம். காயைச் சமையல் செய்து சாப்பிட, மண்ணீரல் நன்கு செயல்படும்.

புது மண்பாண்டத்தில் முருங்கைப் பிசினைப் போட்டு, நீர் விட்டு ஊறவைத்துப் பின் அதிலுள்ள தண்ணீருடன் கற்கண்டு சேர்த்துக் காலை நேரத்தில் சுமார் இரண்டு அவுன்சு சாப்பிடத் தாது கெட்டிப்படும். இரத்த பேதி, சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளுக்கும் இது மிகச் சிறந்த மருந்து.

எலுமிச்சைப் பழச் சாறு, மற்றும் மோர் ஆகியவை முறிக்கும் தன்மையுடையவை.

உடல்நலக் குறிப்புகள்

1. மாதம் இரண்டு நாட்களாவது மணத்தக்காளிக் கீரையைச் சமைத்து உண்பது, மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும். மூல நோயாளிகளுக்கு இப்படி உண்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

2. கொம்புப் பாகற்காயை வட்ட வில்லைகளாக-மெல்லியதாக நறுக்கி உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்துவைத்துக்கொண்டு தினமும் இரண்டுவேளை இரு சிட்டிகை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரை உண்டு வருவது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நன்மை பயக்கும்.

3. துளசிச் சாற்றுடன் சிறிதளவு இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, குழந்தைகளுக்கு விட்டு விட்டுவரும் வயிற்றுவலிக்குக் (colic) கொடுக்கலாம்.

4. முகத்தை நன்றாகக் கழுவிய பின்னர், எலுமிச்சஞ் சாற்றில் கடலைமாவு அல்லது பயற்றமாவு போட்டுக் கழுவலாம். இப்படிச் செய்வது முகப் பருக்கள் நீங்கி முகம் மிருதுவாக இருக்க உதவும்.

5 வெந்தயத்தைப் பாலிலோ தயிரிலோ அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பொட்டு பொடுகு சுண்டுகள் தோன்றா; தோன்றியிருப்பின் மறையும்.

கோடைக்காலம் வருகிறது, கவனமிருக்கட்டும்!

— டாக்டர் ஹரி —

கோடை காலத்தைப் பற்றி முன் எச்சரிக்கை அவசியமல்லவா? ஒவ்வொரு நாளும் வெயில் அதிகமாகிக்கொண்டே போகும் உடலில் ஒரு பலவீனம், கை, கால் ஓச்சல், பசிக் குறைவு, அதிக தாகம் இரவில் சரியான தூக்கமின்மை இவையெல்லாம் ஏற்படும். வியர்வை அதிகமாகும். இந்த வியர்வை அப்படியே உடலில் ஊறிபோவதாலும் வியர்த்துள்ள போது ஐஸ் சேர்ந்த பானங்களை அருந்துவதாலும், வியர்வை உலர்வதற்கு முன்பே தண்ணீரில் குளிப்பது போன்ற காரணங்களாலும் மார்பு சளி, இருமல், தொண்டை கம்மல், இவை உண்டாகலாம்.

சில சில அம்மை நோய்கள் ஏற்படலாம். குழந்தைகளுக்குத் தட்டை அம்மை வருவது இந்த கோடையில் தான். கோடைக் கொப்பளங்கள் இரத்தக் கட்டிகள், சிரங்கு சொறி முதலியவைகளும் உண்டாகலாம்.

வேர்க்குரு கோடையில் எல்லோருக்கும் உண்டாவது இயல்பு. தினந்தோறும் எண்ணெய்க்குளியல் அவசியம். கோடையில் எண்ணெய்க் குளியலை மாலை நேரத்தில் வைத்துக் கொள்வது நலம் பயக்கும். அமைதியாகக் குளிக்கலாம். எண்ணெய் குளியலுக்குப் பிறகு வெயிலில் அலையக் கூடாது.

வேலை முடிந்து வீடு திரும்பிச் சற்று இளைப்பாறிப் பிறகு எண்ணெய்க் குளியல் செய்வது நன்றாக இருக்குமல்லவா? காலையில் எண்ணெய் முழுக்குக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று கூறுபவர்கட்கு இப்படிச் செய்யக் கூடுமல்லவா!

அறுகம்புல் தைலம்:

தேவையான அளவு அறுகம் புல்லை உரலில் இட்டு இடித்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மேலும் இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு லிட்டர். தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு லிட்டர். (தேங்காய் எண்ணெய் விலை அதிகமானால் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) அந்த புல்லை அரைத்த கற்கம் ஒரு எலுமிச்சைக்காய் அளவு அதனுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்

கொண்டு இதை உடம்புக்குத் தடவி குளிக்கலாம்.

தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளவும் அறுகம் புல் தைலத்தை உபயோகிக்கலாம். இருப்பினும் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தலைக்குத் தேய்த்து, உடலுக்கு மட்டும் அறுகம்புல் தைலத்தை உபயோகிக்கலாம். கோடையில் இப்படித் தினமும் மாலையில் செய்யலாம். இதனால் எவ்விதத் தீமையும் ஏற்படாது.

கொடுமையான வேர்க்குருக் கட்டிகளுக்கும் கோடைக் கொப்புளங்களுக்கும் எளிய மருந்து

கொப்பரைத் தேங்காயைத் துருவிச் சிறிது வெந்நீர் தெளித்துப் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். சீரகம் 100 கிராம் அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து தேங்காய்ப் பால் விட்டுச் சந்தனம் போல் அரைத்து தேங்காய்ப் பாலிலேயே கரைத்து வைத்துக் கொண்டு வேர்க்குருக்கட்டி, கோடை கொப்பளங்கள் உள்ள இடங்களில் மேற் சொன்ன சீரகக் குழம்பை அள்ளி அப்பவும். அப்பிய குழம்பு உலர உலர மேலும் அப்பிக் கொண்டே இருக்கலாம். ஒரு நாளில் ஐந்தாறு தரம் அப்பலாம். மாலையில் இளஞ் சூடான வெந்நீரில் குளிக்கவும்.

ஒன்று இரண்டு தினங்களில் மிகக் கடுமையான வேர்க்குருக் கட்டிகளும் கோடைக் கொப்பளங்களும் உதிர்ந்து குணமாகி விடும்.

மற்றுமொரு முறை:

சூரத்து நிலவாரை என்னும் சூரத்தா வாரை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதில் 150 கிராம் வாங்கி, அதிலுள்ள குச்சிகளையெல்லாம் நீக்கி எடை போட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும், நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் ரோஜா மொக்கும் வாங்கி வந்து நன்கு ஆய்ந்து, நிலவாரை இலைக்கு நான்கு பங்கு ரோஜா மொக்கைச் சேர்த்து, உலர்ந்த விதைத் திராட்சை வாங்கிவந்து வெந்நீரில் அலம்பி காய வைத்து நிலவாரை இலைக்கு எட்டு பங்குடன் இம் மூன்று சரக்குகளையும், கையால் நிமிட்டிப் பிசைந்து ஒன்றுக்கி ஒரு டப்பியில் வைத்துக் கொள்ளவும்

இதில் சுமார் 35 கிராம் எடுத்து ஒருடம்ளரில்போட்டுக்கொதிக்கும் வெந்நீர் 200 மிலி விட்டு மூடிவைக்கவும். மறுநாள் காலையில்அவற்றைக்கசக்கிப்பிழிந்து எடுத்த கிஷாயத்தைச் சிறிது சூடாக்கி வடிகட்டிக் குடிக்கவும். மிகவும் இனிமையாக இருக்கும். ஒருதரம் அல்லது இரண்டு தடவை மலம் கழியும். ஆகாவிட்டாலும் கெடுதல் இல்லை. நீர் தாராளமாகப் போகும். மறுநாளும் இதே போலத் தயாரித்து அருந்தவும்.

இம் மருந்தினல் குடலைத் தேவையானவாறு [illegible] எல்லாம்

கழுவிக் கொள்ளவும். ரத்தக் கட்டி, கோடைக்கொப்புளம், அம்மை போன்றவைகள் வரா மல் தடுக்கவும் இம்மருந்து உதவும்.

கோடையில் பகலில் படுத்து நீண்ட நேரம் தூங்குதல் கூடாது. பகலில் ஓய்வு நாற் காலில் சிறிது நேரம் தூங்கி ஓய்வு எடுத்தல் நல்லது. தூசி கள் மிகுந்த இடங்களிலும், மக்கள் நெருக்கடியான இடங் களிலும் வசித்தலைத் தவிர்க்க வும். நீண்டதூரப் பஸ் பிரயா ணங்கள் செய்வதும் கோடை யில் ஏற்றதன்று. வெயில் அதிகமுள்ள நேரத்தில் முதிய வர்கள் நடமாட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண் டும். கால் பாதுகாப்புக்குச் செருப்பும், தலைப்பாதுகாப் புக்குக் குடையும் இல்லாது வெளியில் செல்லவே கூடாது.

கண்ணைப்பறிக்கும் வெயிலில் தூரத்தில் உள்ளவற்றையும், மிகச் சிறியவற்றையும் பார்த்தல் வேண்டா. வெயிலில் நடந்து வந்ததும் கால் சூடாற வேண்டுமென்று உடனே தண் ணீரில் கால் கழுவுதலால் மாலைக் கண் நோய் போன்ற சில கண் ரோகங்கள் உண்டா வதற்கு வழியாகும். வெயிலில் நடந்து வந்தவுடன் வியர்வை யைத் துடைத்துக் காய்வதற்கு முன் குளித்தல், மிகவும் குளிர்ந்த பானங்களைக் குடித்தல் உடனே மார்புச் சளி போன்றவற்றை உண்டாக்கும்.

பூமியின் நடுப்பாகத்திற்கு அண்மையில் (8° அட்சய ரேகையில்) பாரதத்தின் தென்பகுதி தமிழ்நாடு உள்ளது. ஆகவே, கதிரவனின் கிரணங்கள் ஏறக்குறைய நேர் செங்குத்தாக இப்பகுதியில் விழுகின்றன. ஆகவே, வெயிற் காலம் நமக்குக் கடுமையாகிறது. இந்த இயற்கை நியதியை நம்மால் மாற்ற முடியாது. ஆனால், மேலே சொன்ன வழி வகைகளால், வெப்பத்தின் கொடுமையிலிருந்து தப்பி வாழலாம். ஆகவே, இக்கட்டுரை காலத்திற்கு ஏற்ற ஒன்று என்பது தெளிவு.

ஆண்மைத்தன்மை மிகுதிக்கு!

பூனைக் காலி நிலப்பனைச் சர்க்கரை
ஆனைப் பாலில் அரைத்துக் குடித்திட
மானைப்போல் விழிமங்கையர் தம்மை
ஊனைப் பாயு முலக்கையு மாகிடும்.

(ஆனைப்பால் — அத்திப்பால்) தேரையர் — வாகடம்.

உண்ணு நோன்பு (விரதம் காத்தல்) ஒப்பற்ற மருத்துவம்!

டாக்டர் சண்முகனார்

மாதத்தில் சில நாட்களோ, பல நாட்களோ உண்ணுமல் இருப்பது உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிலைபடுத்திக் கட்டிக் காக்கும் ஒப்புயர்வற்ற முறையாகும்.

உண்ணு நோன்பு இருப்பதற்கு நேரம் காலம் என்று ஒதுக்க வேண்டுவதில்லை. எப்பொழுதும் அதனை மேற்கொள்ளலாம்; எப்போதும் முடிக்கலாம்.

ஆகவே இந்த எளிய மருத்துவ முறையில் ஏன் கவனம் செலுத்தக் கூடாது!

ஒவ்வொரு தொழிலாளியும் வாரத்துக்குக் குறைந்தது ஒரு நாளாவது ஓய்வு வேண்டும். விடுமுறை வேண்டும் என்று கேட்கிறார்.

ஆனுல். இப்படி உரிமைக் கிளர்ச்சி செய்வோரில் பலர் தம் வயிற்றுக்கு ஒரு நாள் ஓய்வு விடுமுறை அளிக்க ஒப்புக் கொள்ள மறுக்கிருர்கள்!

இது நியாயமா? நேர்மையா?

சில குடும்பங்களில் கடவுளின் பெயரால் விரதம் அல்லது உண்ணு நோன்பு இருப்பதுண்டு, ஆனுல் உண்மையில் அந்த நோன்புக் காலத்திலும் கூட வயிற்றுக்கு ஓய்வு தருவதில்லை.

சோறு மட்டும் அன்று சாப்பிட மாட்டார்கள். சோற்றை விட இரண்டு மூன்று மடங்குப் பலகாரங்களை வயிற்றுக்குள் தள்ளி விடுவார்கள்.

இப்படி உண்ணுவிரதம் இருந்து, நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வதோடு வயிற்றையும் ஏமாற்றுகின்ருேம். இதை விட உண்ணு நோன்பு இருக்காமலே வயிறு புடைக்க உண்டு ஆசையையாவது தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இப்பழக்கம் கூடாது. உண்ணு விரதத்தை நமது உயிர் காக்கும் உபாயம் என்பதை உணர்ந்து, மிகுந்த கவலையோடு—கடமை உணர்ச்சியோடு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வாரத்திற்கு ஒரு தடவை உண்ணு நோன்பு இருப்பது மற்ற ஆறு நாட்களிலும் கண்டபடி உண்டு வயிற்றில் சேர்த்து வைத்திருக்கும் நச்சுப் பண்டங்களை வெளியே கழித்து விடப் பெருதவியாக இருக்கும்.

நச்சான கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றக் கூடிய சக்தியையும், வாய்ப்பையும் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் உறுப்புக்கள் பெறுவதற்கு உண்ணுநோன்பு வழி அமைத்துத் தருகிறது.

சாதாரணமாக நம் உடலின் கழிவுப் பொருட்களைச் சிறுநீரகம்—குடல்—தோல்—நுரைஈரல் ஆகிய நான்கு உறுப்புக்கள் தாம் முக்கிய பங்கெடுத்து வெளியேற்றுகின்றன.

மேலும் மேலும் கழிவுப் பொருட்கள் நம் உடலுக்குள்ளே குவிந்து கொண்டே வருமானால் கழிவகற்றும் உறுப்புக்களின் பணி தட்டுக்கெட்டுச் சீர்குலைந்துவிடும்.

வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது நாம் இந் நோன்பினைக் கைக்கொண்டால் அன்று கிடைக்கும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, கழிவு உறுப்புக்கள் தத்தம் பணிகளை முற்றுகச் செய்து, கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி உடலைச் சுத்தப்படுத்திவிடும். இப்பழக்கம் மீண்டும் கழிவுப் பொருட்கள் உடலில் சேரும்போது திட்டமிட்ட முறையில் அவற்றைச் சீராக வெளியேற்றும் சக்தி அவற்றிற்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

கழிவுப் பொருட்கள் அன்றுடம் நம் உடலை விட்டு அகன்றுவிட்டால், உடல் நலம் கெடுவது இல்லை; நோயும் வைத்தியச் செலவு என்று நமது வருமானத்தில் பெரும் வீணாவதும் இராது!

விரதம் இருப்பது உடலைப் பலவீனப்படுத்தும் என்று சிலர் நினைப்பர்.

முறையான உண்ணுநோன்பு எந்த வகையிலும் உடலைப் பலவீனப் படுத்தாது.

பயிற்சியற்றவர்கள் புதிதாக உண்ணுநோன்பு மேற்கொள்ளும்போது, பழக்க வாசனை காரணமாக உடல் பலம் இழந்திருப்பது போன்று ஒருவித உணர்வு (பிரமை) தோன்றுமே தவிர அது உண்மைநிலையன்று. இப்படிக் கொஞ்ச காலம் பழகிவிட்டால், உண்ணுநோன்பு இருப்பது ஓர் இனிய அனுபவமாகத் தோன்றும்.

உண்ணுநோன்பு இருப்பவர்கள், தேவைக்கேற்ப நீரைப் பருகி வந்தால், உண்ணுநோன்பிருக்கும் காலத்தில் மனம் எவ்வாறு தூய்மையடைகிறது என்பது குறித்துச் சில சொற்களால் விளக்கிவிட முடியாது. அனுபவத்தின் மூலந்தான் அதை முழுமையாக உணர முடியும்.

வாரத்துக்கு ஒரு நாளாவது உணவை முழு அளவில் நீக்கித் தேவைக்கேற்ப நீரை மட்டுமே அருந்திவர வேண்டும்.

விரதம் காத்தல், பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள், நோயுற்றோர் மூப்புற்றோர்க்

கைக் கொள்ளக்கூடாது என்பதையும் அறிக!

இப்படி நோன்புமேற்கொள்வோரின் உடலானது பருக்காது (தூல சரீரமாகாது) ஒளி வீசுந் தன்மையுறும்; அறிவு நுட்பம் பெறும் எனப் பழந்தமிழ் நூல் பகர்கின்றது. அவ்வரிகள் வருமாறு:

நன்பகல் பலவுடன் கழிந்த உண்டியர்;
என்பு எழுந்து இயங்கும் யாக்கையர்;
மாசுஅற இமைக்கும் மேனியர்; யாவதும்
கற்ருேர் அறியா அறிவினர்; கற்ருேர்க்குத்
தாம் வரம்பு ஆகிய தன்மையர்.

(நக்கீரர் வாக்கு)



எப்படி உண்ணவேண்டும்?

பத்துக் கட்டளைகள்

1 விகிதாசாரக் கலப்பு (Balanced diet) உணவு உண்ணுக

2 தாவர உணவே ஏற்றது; சிறந்தது.

3 சுத்தமாக உணவைச் சமைத்து உண்ணுக.

4 அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணற்க.

5 உணவை நன்ருகமென்று சுவைத்து உண்ணுக

6 குறித்த நேரத்தில் உண்ணுக. காலை உணவு கூடியும் இரவு உணவு குறைந்தும் இருத்தல் நலம்.

7 உணவு, மிகச் சூடாகவோ மிகக் குளிர்ச்சியாகவோ இருத்தல் கூடாது.

8 உணவு வேளைகளுக்கு இடை இடையே ஏதும் உண்ணல் கூடாது நீர் மட்டும் பருகலாம். வெந்நீரோ, கொதித்து ஆறிய நீரோ அருந்துதல் வேண்டும்.

9 உண்டவுடனே, கடுமையான மன முயற்சியோ வேண்டும் உடல் உழைப்போ கொள்ளற்க.

10 இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையே குறைந்தது மூன்று மணி நேரமாவது இருத்தல் அவசியம் இரவில் உறங்கச் செல்வதற்குச் சுமார் ஒரு மணி நேரம் முந்தியாவது உண்ணல் வேண்டும். இரவு பத்து மணிக்கு மேல் கெட்டியான உணவு கூடாது.

நீர்கருக்கி மோர் பெருக்கி (நெய்யுருக்கி) உண்பவர்தம்—
பேர் உரைக்கின் போமே பிணி

[உண்ணுங்கால்

After Dinner Sit a while,
After Supper walk a Mile.



எருக்கு — அருக்கன்
(CALOTROPIS GIGANTEA)

நாம் வெறுத்து ஒதுக்கும் செடி, மர வகைகளிற் பல மருத்துவக் குணம் படைத்தவை. இவை மருத்துவர் கண்களுக்குப் பெருத்த மதிப்புடையவை. இத்தகையவற்றுள் எருக்கஞ் செடியும் ஒன்ருகும். இச் செடியே நீண்டநாள் வாழும் வாய்ப்புப் பெறின், மரமாகி — எருக்கமரம் எனவும் வழங்கப் பெறும். இக் கட்டுரையில் எருக்கன் பற்றிச் சுருக்கிக் கூறுதும்:

எருக்கு. இந்தியாவில் வெளியிடங்களில் தன் இச்சையாய்ப் பயிராகும் செடி வகையைச் சேர்ந்தது. இதில் இரு வகையுண்டு. ஒன்று சிறிய சாதி, மற்றது பெரிய சாதி அல்லது எருக்க மரம் எனப்படுவது.

சிறு சாதியின் பூ கொஞ்சம் நீல நிறமுடையது. இதை எருக்கன் என்பர். பெருஞ் சாதியின் பூ வெண் நிறமாயிருக்கும். இதை வெள்ளெருக்கன் என்பர். எருக்கைப் போல வெள்ளெருக்கு எளிதில் கிடைப்பதில்லை

இதன் இலை, கை அகலம் உடையதாய்ப் பசுமையும் காம்புமுடையது. இலை வரைப் பால் நிறச்சாம்பல் பூத்தும் இருக்கும். காம்பில் பால் சுரக்கும். இப் பூ மற்றைய பூக்களைப் போல் அல்லாமல் பல இயற்கைச் சித்திர வேலைப்பாடமைந்து காணப்பெறும்.

காய் நீல உருண்டையாக இருக்கும் இது முற்றி வெடித்ததும் உத்தாமணிச் செடி போல் காற்றில் மிதந்து பல இடங்களுக்கும் சென்று இனப் பெருக்கஞ் செய்யும்.

எருக்கு இலையினுல் எலி விஷம். பெருவியாதி, கபநோய் கிருமி ரோகம், ஐவகை வலி, கீல் வீக்கம், வாதகோபம், பாம்பு விஷம், அக்கினிமந்தம், மலக்கட்டு ஆகிய இவை குணமாகும்.

இலையை வதக்கிக் கட்டிகளுக்குக் கட்டினுல், அவை விரைவில் பழுத்து உடையும். செங்கல்லைப் பழுக்கக் காய்ச்சி அதன்மீது எருக்கன் இலைப் பழுப்பை அடுக்கி குதிக்காளான் எழும்பியுள்ள கால் பாகத்தை அதன்மீது வைத்துச் சூடு பொறுக்கும் வரை அழுத்தி வர, அந்நோய் முறியும்.

காலில் ஏற்படும் ஆணிகளுக்கும், இதேபோன்று செங்கல்லைக் காயவைத்து அதன் மீது எருக்கன் பழுப்பை

வைத்து மிதித்துவர, ஒரு சில நாளில் ஆணி கரைந்துவிடும்.

எருக்கிலைச் சாறு 3, 4, துளி சிற்றாமணக்கெண்ணெய் 40மிலி கூட்டிச் சீதபேதிக்கும், தேன் சேர்த்து வயிற்றுக் கிருமிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

இலைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றை அடுக்கி, நீட்டுவாக்கில் சுருட்டி, ஒருபுறத்தை ஒழுங்குபட அறுத்துவிட்டு வேப்பெண்ணெயை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துச் சூடாக்கி, முன் கூறிய எருக்கிலைச் சுருளின் அறுத்த பாகத்தைத் துவைத்து சிலேத்தும நோய், வாதநோய் சந்நிபாத சுரம், ஐவகை வலி, கீல் வீக்கம் முதலியவைகட்கு ஒற்றடம் தரலாம்.

தேள்கடி, பாம்புக்கடி முதலிய விஷங்களுக்கு எருக்கின் சாற்றில் 2 முதல் 5 துளி உள்ளுக்குத் தரலாம்.

இலையைக் காயவைத்துப் பொடி செய்து, ஆறாத புண்களுக்குப் போட்டால் சீக்கிரத்தில் புண்கள் உலரும்.

கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மகோதரம் முதலியவற்றிற்கு உலர்ந்த எருக்கன் பழுப்பை சமன் அளவு பாறை உப்புடன் சேர்த்து வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை எலுமிச்சம் பழச் சாறு விட்டு முறித்த பாலுடன் கொடுக்க, அவை குணமடையும்.

குட்ட நோய் தீர:

பெருவியாதி(குட்டம்)யால் துன்பப்படுபவர்களுக்கு எருக்கன் இலை வேர்ப்பட்டை இரண்டும் சம பாகமாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினமும், மூன்று வேளை 6 அரிசி எடைத் தூளைப் பசு வெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிடச் செய்யவும்.

அதே தூளைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் புண்களுக்கு மேலே போடவும். உப்பு சேர்க்காமல் பால் சாதம், தயிர் சாதம் சாப்பிட வேண்டும். குட்ட வியாதியின் கிருமிக் கூட்டங்கள் உடம்பை விட்டு ஒழியும். இரணமும் ஆறும்.

ஆஸ்துமா நோய்க்கு எருக்கம் பூ:

எருக்கம் பூவினால் சுவாசகாசம், இருமல் தீரும். வீரியமுண்டாகும்.

வெள்ளை எருக்கன் பூ 100 கிராம், மிளகு 50 கிராம் இலவங்கம் 25 கிராம் இவை மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து மிளகு அளவாக மாத்திரை உருட்டி உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு கடின சுவாசகாசத்திற்கு காலை, மாலை ஒரு மாத்திரையை வெற்றிலையில் வைத்து மென்று விழுங்கி வரக் குணமடையும். இம்மாத்திரை, இம்கார்ப்சிலும், சிற்சபை பார்மசியிலும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும்.

எருக்கம் பூ வீரிய விருத்திக்கு:

உலர்ந்த எருக்கன் பூ எண்ணிக்கை 500 இலவங்கம், சாதிக்

காய், சாதிபத்திரி வகைக்கு கிராம் 50 இவ்வகை ஒன்று சேர்த்துப் பன்னீர் விட்டு அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு, காலை, மாலை ஒவ்வொரு மாத்திரை 200 மிலி பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டுவர விரிய விருத்தி உண்டாகும்.

எருக்கம் பால்:

வெள் எருக்கம் பாலால் ஐவகை வலிகளும், மகாவாதம், எலி விஷம் போம்; வாதக் கட்டிகளைக் கரைக்கும்; பாலை எலி கடித்த வாயில் தடவலாம். சுளுக்கு, வாதக் கட்டிகளுக்கு வெட்டையால் உண்டான கீல் வாதம், நரித்தலை வாதம் இவைகளுக்கும் எருக்கம் பாலை மேலே பத்திடவும்; பல் நோய், பல் சொத்தை, பல் ஈறு கட்டுதல் இவைகட்டு அந்த இடத்தில் மட்டும் பாலைத் தொட்டு வைத்தல் வேண்டும். மற்ற இடத்தில் பால் படக்கூடாது. எருக்கம் பாலை மேலுக்கு உபயோகிக்கும் போது மிக்க கவனம் வேண்டும். பாலைத் தொட்ட கைகளை உடனே நன்ருக அலம்பிவிட வேண்டும் தவறுதலாக கை அலம்பாதிருந்துவிட்டால் அந்தப் பால், கண்ணில்பட நேரிடும். கண்ணில் பட்டால் கண்ணுக்குக் கெடுதல் உண்டாகும்.

பாலை உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு 1, 2 குன்றி எடை பனை வெல்லத்தில் வைத்துக் கொடுத்து, உப்பில்லாப் பத்தியம் வைக்க, எலிக்கடி விஷம் நீங்கிவிடும்.

எருக்கன் இலைபால்பட்டை
பெருக்கும் பயன்களை
உருக்க முடன்கற்றுச்
சிறக்க வாழ்வீரே !

கேரட்டுச் சப்பாத்தி

தேவையானவை:

கோதுமை — 3 கோப்பை
கேரட்டுத் துருவல் — 1 கோப்பை

செய்முறை:

புத்தம் புதிய (Fresh) கேரட்டுகளை நன்ருகக் கழுவிய பின்னர் மிகச் சன்னமாகத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். 3 கோப்பை கோதுமை மாவிற்கு ஒரு கோப்பை கேரட்டுத் துருவல் என்ற விகிதத்தில் மாவுடன், கேரட்டுத் துருவலைச் சேர்த்து நீர் விட்டு உப்பும் சேர்த்துப் பதமாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். அரைமணி நேரம் மாவு ஊறிய பின்னர் வழக்கம் போல் சப்பாத்தி தயார் செய்யவும். இது உண்பதற்குச் சுவையாகவும் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருக்கும்.

நோயற்ற நீடிய நல்வாழ்வுக்கு தூய காற்றே முதல் மருந்து!

டாக்டர் சின்னசாமி

இந்த உலகம் ஐந்து மூலங்களால் ஆனது. அவ்வாறே உலகப் பொருள்களும் உயிருள்ளவை — உயிரற்றவை — ஐந்து மூலங்களின் கூட்டுறவால் உண்டானவை. நமது உடலும் ஐந்து மூலங்களால் ஆக்கப்பட்டதே.

நிலம், நீர், தீ, வளி, (காற்று) வெளி ஆகியவை ஐந்து மூலங்கள் எனப்படும்.

காற்றே அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் காரணமாகின்றது. உடலில் உயிரை உறுதியோடு நிலைக்க வைப்பதும் உயிர்ப்பாகிய காற்றே!

நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழத் தூய காற்றே உற்ற துணையாக அமைகின்றது. அக்காற்றே மருந்தாகவும் பொருந்துகின்றது.

காற்று:

தாவரம் முதலான எல்லா உயிரினங்களும் உயிர்ப்பால் (காற்றால்) உயிர் வாழ்கின்றன. இதனைச் சுவாசித்தல் என்கிறோம். காற்றை உட்கொள்வதும், வெளி விடுவதும் சுவாசிப்பது ஆகும்.

சுவாசித்தல் எல்லா உயிர் இனங்களுக்கும் இயல்பாக அமைவதாகும். இதனைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ இயங்க வைக்கலாம். மூச்சுப் பயிற்சி இதற்கு உற்ற துணையாகும்.

மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணயாமம்)

மூச்சு பயிற்சியைப் பிராணயாமம் ஏற்கின்றனர். ஊன்றி நோக்கினால் மூச்சுப் பயிற்சி வேறு பிராணயாமம் வேறு என்பதை அறியலாம்.

காற்றை உள் இழுத்து வெளி விடுவதேமூச்சுப்பயிற்சியாகும்.

பிராணயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் உண்டு அவை காற்றை உள் இழுப்பது. நிறுத்தி வைப்பது. வெளியிடுவது ஆகும்.

இப்படி ஒரு கால அளவில் கட்டுப்பாட்டுடன் நிகழ்வதையே பிராணயாமம் என்கின்றோம். இதுபற்றிச் சிறிது விளக்கமாகக் காணபோம்.

"உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்" அதனால்

"உடம்பை வளர்த்து உயிர் வளர்த்தேனே" என்பார் திருமூலர்.

உடம்பையும் உயிரையும் வளர்க்கும் உபாயமாக உயிர்ப்பை (காற்றை) முன்னிறுத்துகின்றார் அவர்.

உயிர்ப்பால் — பிராணாயாமத்தால் உண்டாகும் பயன்கள் அளவிடற்கரியன.

பிராணாயாமத்தால் உள்ளம் (மனம்) ஒருமை பெறுகிறது உயிர் திண்மை உறுகின்றது; உடல் நோயற்ற இளமைப் பேற்றை நீண்ட இளமை நலத்தைப் பெறுகிறது.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்தும் திண்ணிய உள்ளம் அமைகிறது. ஆழ்நிலை தவத்திற்கு — தியானத்திற்கு — வழிபாட்டுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. அதனால் அளப்பறிய பயன்கள் வாழ்வில் மலர்கின்றன. இரத்தம் தூய்மையாகின்றது; இரத்த ஓட்டம் செம்மையாகின்றது. காது, மூக்கு, கண், தொண்டை பற்றிய நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. கண் பற்றிய குறைபாடு எதுவும். நேராது. கண் ஒளி மிகும் கண்ணாடி அணிய வேண்டுவதில்லை, தலைவலி எக்காலத்திலும் தலைகாட்டாது, நோய் எதிர்ப்பாற்றலை உடல் பெறுகின்றது. வாழ்நாள் மிகுகின்றது.

காற்றைப்பற்றிக் கூறியவர்கள்

நம் முன்னோர்கள், சித்தர்கள் இதுபற்றித் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்து இயம்பியுள்ளனர் ஞானசாகரம், திருமூலர் திருமந்திரம், சிவ வாக்கியர் பாடல்கள் முதலான சித்தர் பாடல்கள் யாவும் இதனையே வலியுறுத்துவனவாம்.

உருசிய நாட்டுப் பெண் மருத்துவ ஆய்வாளர்

'அன்ன அவ்துவின' என்பவர் இது பற்றி விளக்கமாகக் கூறியுள்ளார். தட்டிக் கொடுப்பதும், தடவிக் கொடுப்பதும், காற்றை வெளி விடுவதும் இழுப்பதும், வெற்றிடமாய் நிற்க வைப்பதும் செயற்கையாக வற்புறுத்தப்படுகிறது.

இவர் இருவகை உயிர்ப்பை வகுக்கின்றார். அவை மார்பக உயிர்ப்பு(Thoracic Respiration) வயிற்றுப் பக்கத்து உயிர்ப்பு (Abdominal Respiration) என இரண்டாம்.

காற்றை உள்ளே இழுக்கும் நேரம், வெளிவிடும் நேரம், ஒய்வு கொடுக்கும் நேரம் முறையே 1: 2: 3 என்ற விகிதத்தில் அமைய வேண்டும். என வற்புறுத்தப் படுகின்றது.

இழுப்பது3 விநாடி (செகண்டு) வெளியிடுவது 6 விநாடி ஓய்வு கொடுப்பது 9 விநாடியாகும். தடிமம் (ஜலதோஷம்), அடிக்கடி சளிபிடித்தல், இழுப்பு நோய் - ஆஸ்துமா, இதயத் தாக்கு ஆகிய நோயாளிகளுக்கு இந்த வகையில் பயிற்சி கொடுத்தால் குணமாகின்றது என அந்த அம்மையார் கூறுகின்றார். இம் முறை மேனாட்டு மருத்துவ முறையாகும். நம் நாட்டு இந்திய முறையில்

இதில் மாற்றம் இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

நீண்ட வாழ்நாளுக்கு இந்திய முறை

உயிர்க்காற்றை 1. உயிர்த்து 2. இருத்தி அடக்கி, 3. வெளியிடுவது என்ற மூன்று படி நிலைகளை உடையது இந்திய முறை சித்தர் கண்ட தமிழ்முறை. உயிர்ப்பே உயிர். உயிர்ப்பு அடிப்படையில் தான் அனைத்து உயிர்களுக்கும் ஆயுள் - வயது - அமைகின்றது.

விரைந்து உயிர்க்கும் உயிர்களுக்கு வயது குறைவு. ஆடு, மாடு, நாய் ஆகியவைகளின் உயிர்ப்பு (சுவாசம்) வேகமாக நடைபெறுகின்றது. அதனால் குறைந்த வயதிலேயே அவை இறக்கின்றன.

மெல்ல உயிர்த்து, இழுத்து, நிறுத்தி மெல்ல வெளியிடும் உயிரினங்கள் நீண்ட நாள் நூறு ஆண்டு வாழ்வதை காண்கிறோம். மனிதன், யானை, ஆமை நூறுண்டு வாழும் வாய்ப்புடைய உயிரினங்கள்.

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

"பிரஸ்" (Briz) என்ற மருந்து ஆஸ்துமாவுக்காக ரஷியாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு புதிய சிறிய "அல்டிரா சோனிக்" (Ultrasonic) முறையில் உள்ளது. இதனால் நுரையீரல் இருதய சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும் உபயோகப் படுகிறதாம்.

சாதாரணமாக முட்டையில் 300 மில்லி கிராம் கொலஸ்டிரால் உள்ளது. மனிதனுக்கு இரத்த கொலஸ்டிரால் அளவு 240 மி. கிராம் அளவு உள்ளது. தினமும் நம் உணவில் 500 மில்லி கிராம் கொலஸ்டிரால் இருந்தால், இருதய வியாதி வருவதற்கு 25 சதவிகித வாய்ப்புள்ளது

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

சைனாவில் நோயாளிகளுக்கு வயிற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு புதிய மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு டையானுக்ஸியான்வான் (Tianxianwan) என்ற பெயரில் அம்மருந்து வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

நரம்புத் தாக்குதல் (Strokes) வியாதிக்கு மலேசியாவில் "பாம்பின் விஷத்தையெடுத்து" ("Ancrod") என்ற பெயரில் மருந்து தயாரித்து குணமாக்குகின்றனர். இந்த விஷத்தை அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற இருதய கருத்தரங்கில் தெரிவிக்கப் பட்டது.

நிறங்களில் பார்வை குறை Colour Blindness) பெண்களை விட ஆண்களுக்குத்தான் அதிகம் ஏற்படுகின்றது. இங்கிலாந்திலும், அமெரிக்காவிலும் 9 சதவிகித மக்கள் இந்நோயினால் அவதியுறுகின்றனர். ஆஸ்திரேலியாவிலும், இந்தியாவிலும் குறைந்த சதவிகிதத்தினர் அவதியுறுகின்றனர்.

மேற்கு ஜர்மனியில் நடத்திய ஆய்வில், காய்கறி உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு இருதய வியாதியும், புற்றுநோய் வியாதியும், இரத்த அழுத்த நோயும் குறைவாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது இன்றையத்தின ... விஞ்ஞான உலகம். மனிதனுக்கு காய்கறி உணவே சிறந்தது என்று கூறுகின்றது.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2 (போன்: 2151) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.